



Hoch und Heilig

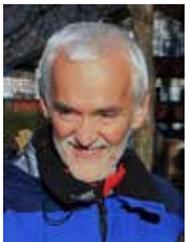
Nach innen wandern
über Berge und Grenzen
Bergpilgerweg in Osttirol,
Südtirol und Oberkärnten



Interreg
Italia-Österreich
European Regional Development Fund



Einleitung



Der Pilgerweg „Hoch und Heilig“ verbindet Weitwandern in alpiner Bergwelt mit Wallfahren und Spiritualität. Er spricht eine tiefe Sehnsucht des Menschen von heute an und lädt ein, über Berge und Grenzen nach innen zu wandern. Stille Wege führen über Bergjoche zu heiligen, kraftspendenden Orten.

Dieses Pilgerbüchl möge eine Entdeckungshilfe für das persönliche Suchen sein: um frei zu werden im Kopf, um eins zu werden mit Leib und Seele, offen zu werden für die Sinnzusammenhänge, unterwegs zu sein mit wachen Sinnen für das Wunder der Schöpfung und um das Einfache zu verkosten. Wir dürfen vertrauen, dass das Leben von uns Menschen Erfüllung findet im Angesicht Gottes. Pilgern und Wallfahren sind Ausdruck eines ganzheitlichen Suchens und Hinlebens auf die entscheidende Begegnung mit Gott, die der Weg und das Ziel für Glaubende ist.

Alle Hinweise dieses Pilgerbüchls finden Sie aktualisiert auf der Homepage www.hochundheilig.eu. Dazu gibt es viele nützliche Ergänzungen und Informationen zu Unterkünften, Verkehrsverbindungen und Öffnungszeiten auf dem neuesten Stand.

Bereits das Planen und Umsetzen von „Hoch und Heilig“ war ein freudvolles Pilgern mit vielen Pilgerbegleitern. Allen ein herzlicher Dank, besonders den Ehrenamtlichen vom Pilgerteam, die auch Verfasser dieses Pilgebüchleins sind, den Mitarbeitern des Bildungshauses Osttirol, dem Projektpartner Marktgemeinde Innichen, allen Tourismusverbänden, Gemeinden, Dekanaten und Pfarren. Sie alle waren ein Segen, der weit wirken möge!

Bernhard Kranebitter, Dekan in Lienz

Dieses Projekt wird durch
den Europäischen Fonds für regionale
Entwicklung und Interreg V-A Italien-
Österreich 2014-2020 gefördert.

Liebe Pilger!

„Pilgern“ leitet sich vom lateinischen Wort „peregrinare“ her. Es bedeutet „per ager“, „außerhalb des Landes“ unterwegs sein. Ein „Pilger“ war außerhalb seiner Heimat auf dem Weg. Bald wurde darunter jemand verstanden, der aus religiösen Gründen in die Fremde geht, eine Wallfahrt zu einem Pilgerort unternimmt. Heute erlebt das Pilgern in allen Religionen, aber auch in der säkularisierten Gesellschaft eine Renaissance.

Die Pilgerseele

Wenn das Haus unseres Lebens in Gewohnheit erstarrt ist oder erschüttert wird oder wenn eine Veränderung ansteht, dann meldet sich die Sehnsucht, das Leben und sich selber wieder mehr zu spüren, der Natur, Menschen und Gott zu begegnen und Orientierung für den eigenen Weg zu finden. Wer nun aufbricht und den ersten Schritt macht, ist bereits auf dem Weg. Schon können wir dem begegnen, der von sich gesagt hat: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“ Die ersten Christen wurden die Menschen vom „neuen Weg“ genannt. Den Kirchen wird im biblischen Verständnis als „pilgerndes Volk Gottes“ Bewegung verschrieben, um den suchenden Menschen zu begegnen und mit ihnen Weggemeinschaften zu bilden. Wir Menschen brauchen nicht perfekt zu sein. Es genügt, wenn wir immer wieder Pilger werden, wie Ignatius von Loyola, der seine Autobiographie „Bericht des Pilgers“ genannt hat. Dom Hélder Câmara schreibt dazu:

**„Wenn Dein Boot,
seit langem im Hafen vor Anker,
Dir den Anschein einer Behausung erweckt, ...
in der Unbeweglichkeit des Kais:
Suche das Weite.
Um jeden Preis müssen
die reiselustige Seele Deines Bootes
und Deine Pilgerseele bewahrt bleiben.“**

Wir möchten darauf hinweisen, dass aus Gründen der leichteren Lesbarkeit im Büchlein die männliche Sprachform verwendet wird. Sämtliche Ausführungen gelten natürlich in gleicher Weise für die weibliche.

Leibhaftig pilgern

Mit den Fragen gehen

Mit den Füßen können wir ungelöste Fragen erden: mit dem Spüren in die Fußsohlen gehen, die innere Last Schritt für Schritt immer wieder an die geduldig tragende Erde abgeben. Sie nimmt auf und trägt. Rainer Maria Rilke rät, Geduld zu haben mit allem Ungelösten in unserem Herzen und „die Fragen selbst lieb zu haben“ und sie zu leben. „Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antworten hinein.“

Aus- und einatmen

Mit jedem Ausatmen geben wir verbrauchte Luft ab und nehmen frische auf. In diesem Rhythmus kann auch meine Seele „ausatmen“, was mich sonst innerlich vergiftet. Dabei kann ich zum Beispiel einige Zeit sagen: „Angst lass nach!“, und später beim Einatmen: „Hab Mut!“

Auf die Stille hören

Das geschieht in der Natur oft von selbst. Wir laden ein, sich auf jeder Etappe bewusst frei von allen Medien eine Stunde der Stille zu nehmen. Dazu werden eine geeignete Wegstrecke und ein Impuls in der Dynamik der Spiritualität des Ignatius von Loyola vorgeschlagen. Wählen Sie davon aus, was Sie anspricht und besser mit Gott verbindet. Mit einem hörenden Herzen sind wir offen für die Zuwendungen Gottes und Sein Du.

Es kann gut tun, mit jemandem über die eigenen Erfahrungen ins Gespräch zu kommen. Unter www.update-seele.de – „Sich begleiten lassen“ finden Sie dazu auch online geistliche Begleitung.

Beten, singen und Gottesdienste

In den Kirchen finden sich im „Gotteslob“ (GL 2 – 22) Gebete und Lieder für Pilger. Das traditionsreichste meditative Gebet auf Wallfahrten ist der Rosenkranz. Bischof Reinhold Stecher schreibt, dass man so betend wie auf einem Kugellager mit allen Anliegen dem Ewigen entgegengleiten kann. Es ist hilfreich, dem persönlichen Beten und dem Gebet in der Gruppe regelmäßige Zeiten im Tagesablauf zu geben. Gottesdienstzeiten finden sich auf der jeweiligen Pfarrhomepage.



Fest des Ankommens

In allen Mühen zieht den Pilger das Ziel an, das auf ihn wartet, und die Zuversicht, dass er selbst ein Erwarteter ist. Ein geistliches Lied drückt das so aus: „Ich suche dich, ich suche dich! Du selbst bist's, der mich findet!“ Wer pilgernd aufbricht, ist immer schon ein Gefundener: von dem, den die jüdisch-christliche Tradition „Ich bin da“, „Vater unser“ und „die Liebe“ nennt.

Du Gott des Aufbruchs – Pilgersegen

Du Gott des Aufbruchs,
segne uns,
wenn wir dein Rufen vernehmen,
wenn deine Stimme lockt,
wenn dein Geist uns bewegt,
zum Aufbrechen und Weitergehen.

Du Gott des Aufbruchs,
begleite und behüte uns,
wenn wir aus Abhängigkeiten entfliehen,
wenn wir uns von Gewohnheiten verabschieden,
wenn wir festgetretene Wege verlassen,
wenn wir dankbar zurückschauen
und doch neue Wege wagen.

Du Gott des Aufbruchs,
wende uns dein Angesicht zu,
wenn wir Irrwege nicht erkennen,
wenn uns Angst befällt,
wenn Umwege uns ermüden,
wenn wir Orientierung suchen
in den Stürmen der Unsicherheit.

Du Gott des Aufbruchs,
sei mit uns unterwegs zu uns selbst,
zu den Menschen, zu dir.
So segne uns mit deiner Güte
und zeige uns dein freundliches Angesicht.
Begegne uns mit deinem Erbarmen,
und leuchte uns mit dem Licht deines Friedens
auf allen unseren Wegen.

Michael Kessler, Gotteslob 13,5



Allgemeine Hinweise

Das Pilgerbüchl ist bewusst kurz gefasst und beinhaltet überblicksmäßig praktische und spirituelle Anregungen. Alle aktuellen Daten und ausführlicheren Informationen zu den einzelnen Stichworten sind, wie eingangs erwähnt, auf der Homepage www.hochundheilig.eu zu finden.

Die Besonderheit dieses Pilgerweges liegt unter anderem in seinem „grenzüberschreitenden“ Verlauf. Dabei gilt es, oftmals auch persönliche Grenzen wahrzunehmen, anzunehmen und zu überwinden. Speziell ausgebildete **Pilgerbegleiter**, die einen wesentlichen Zugewinn zu den Berg- und Wanderführern darstellen, können individuell (für einzelne Etappen oder den ganzen Weg) gebucht werden. Sie verfügen neben guten Ortskenntnissen auch über viel Einfühlungsvermögen, um den „Weg nach innen“ zu unterstützen.

Eigens zertifizierte **Pilgerunterkünfte** sind speziell für die Bedürfnisse der Bergwanderer eingerichtet. Sie nehmen gerne Gäste auch für eine Nacht und bereiten ein **frühes Frühstück ab 6:00 Uhr** zu. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, sich gegen einen geringen Aufpreis eine Jause zuzubereiten oder ein Lunchpaket nach Vorbestellung mitzunehmen. In den Unterkünften liegt eine **Pilgermappe** mit vertiefenden Informationen und Texten auf. Zudem finden sich in einer „stillen Ecke“ **Bibel, Gotteslob** und religiöse Literatur.



Alle **Wegmarkierungen** auf der direkten Route sind einheitlich und leicht erkennbar angebracht. Das Logo des gesamten Pilgerweges findet sich an übersichtlichen Stellen, meist in Verbindung mit anderen Hinweisen. Die durchschnittlichen Gehzeiten können den Etappenbeschreibungen entnommen werden. Zusätzliche **Beschilderungen** erleichtern die Orientierung im Gelände.

Oftmals bietet ein bestimmter Baum, eine Bank, eine Anhöhe, eine Wiese oder eines der zahlreichen Kreuze am Wegrand eine willkommene „**Dank- und Tankstelle**“. Unsere Natur ist so vielfältig und beglückt zu jeder Tages- und Jahreszeit mit großartigen Aus- und Einsichten! Gerade beim Pilgern kommt den Atempausen eine besondere Bedeutung zu. Gelegenheiten dafür gibt es ausreichend auf dem (und auch abseits vom) Weg.

Erfahrene Bergsteiger wissen meist um die Besonderheiten im Gebirge. Das richtige **Verhalten in den Bergen** sei deshalb nur kurz zusammengefasst:

- › auf die **Kondition** (des Schwächsten in der Gruppe) achten
- › ausführliche **Information** einholen und Planung im Vorfeld tätigen
- › entsprechende **Ausrüstung** (wie gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, ausreichend Proviant und Wasser, Erste-Hilfe-Set, ...) abgestimmt mitnehmen
- › auf markierten **Wegen** bleiben und den **Wetterbericht** (besonders bei Gewitterneigung) beachten
- › genügend **Pausen** einlegen und die **Umwelt** schonen

Wir sind Gäste auf dem Pilgerweg: Respekt, Freundlichkeit und Dankbarkeit gegenüber den Menschen, der Kultur und in den Kirchen ist unser Geschenk.

Es wird dringend empfohlen, vor allem für längere Touren, nur das Notwendigste zu packen und das **Gewicht des Rucksacks** auf zehn bis maximal 15 Prozent des Körpergewichts zu beschränken. Dabei soll bei allem Wunsch zur Reduktion die eigene **Sicherheit** im Vordergrund stehen. Ein Handy (samt Aufladegerät) gehört ins Gepäck, auch zur Verständigung der geplanten Ankunft im Quartier und für Notfälle. Grundsätzlich gilt: **Die beste Ausrüstung ist jene, die Sie bereits eingehend erprobt haben.**

Nach jeder Etappe sind die Kontaktdaten der jeweiligen Pfarrämter und des Tourismusverbandes angeführt. Die aktuellen Gottesdienstzeiten finden Sie im Internet unter Eingabe von „Gottesdienste“ und des Namens der Gemeinde oder Pfarre sowie unter www.dibk.at/Pfarren.

Hilfreiche Hinweise und wertvolle Zusatzinformationen über das Sehens- und Bemerkenswerte „entlang des Weges“ werden laufend auf der Homepage aktualisiert. Neben den bekannten **Notfallnummern** (122 Polizei, 133 Feuerwehr, 144 Rettung) sei auf die **Bergrettung** (unter 140), den **Ärztendienst** (unter 141) und die **Telefonseelsorge** (unter 142) aufmerksam gemacht.

Bei aller Sorgfalt in der Vorbereitung und Durchführung kann etwas Unvorhergesehenes passieren. Pilgern heißt auch flexibel und „gerüstet“ zu sein: mit einer guten „B-Planung“, mentaler Ab- und Einstimmung und Offenheit für Begegnungen mit sich selbst, dem Umfeld und Gott, der ja alle Wege mitgeht!

Der Weg

9 Etappen

ca. 200 km

13.000 Hm im Anstieg

13.000 Hm im Abstieg

„Hoch und Heilig“. Der Name ist Programm für den Bergpilgerweg durch Osttirol und die grenznahen Wallfahrtsorte in Kärnten und Südtirol. Der Weg verbindet in neun Etappen jahrhundertalte Pilgerstätten, Wallfahrtskirchen und Kapellen. Er folgt auf weiten Strecken ursprünglichen Wallfahrtswegen und ist dabei Spirituellem sowie historischen und kulturellen Schätzen auf der Spur. Er durchmisst erhabene Berglandschaften, sanfte Almen und stille Täler, führt vorbei an traditionellen Bergdörfern und lässt an tosenden Wassern einen Hauch von Ewigkeit spüren. Ernesto Cardenal nennt die Natur „die Schönschrift Gottes“. Diese ist auf diesem Weg in vielfältiger und eindrucksvoller Weise erlebbar.

Das „Hoch“ steht für die Anstiege und für das Erhebende auf diesem Pilgerweg. Die neun Etappen führen 13.000 Höhenmeter bergauf und bergab. Dafür ist ein gewisses Maß an Bergerfahrung, Ausdauer und Fitness erforderlich.

Das „Heilig“ steht für das Heilsuchen, Heilwerden und die Begegnung mit dem Heiligen. Seit Jahrhunderten tragen Menschen Kummer und Leid, Bitte und Dank zu Wallfahrtskirchen und vor Gott. Sie gehen getröstet und manchmal auch körperlich gestärkt von diesen Seelenheilstätten nach Hause. Votivtafeln geben lebhaft davon Zeugnis.

Aufbrechen, gehen, innehalten, staunen, still werden, auftanken, Menschen begegnen, ankommen: unvergessliche Erinnerungen.

Impressum:

Medieninhaber: Diözese Innsbruck, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck
DVR-Nr. 0029874(124)

Herausgeber: Bildungshaus Osttirol, 9900 Lienz, Kärntner Str. 42

Redaktion: Pilgerteam Hoch und Heilig

Verstelter: Oberdruck Digital Medienproduktion GmbH

Verlagsort: Lienz, **Herstellungsort:** Dölsach, **Erscheinungsort:** Lienz

www.bildungshaus.info

www.hochundheilig.eu

Titelfoto: Kals, Martin Schönegger

Fotos: Martin Schönegger

Karten: arge kartographie, Herwig Moser

Gestaltung: Christian Palfrader, wordruck.at

2. Auflage, Mai 2019



Die Etappen

Die Routen zu den Etappenzielen führen immer durch Osttirol und darüber hinaus auch durch Kärnten und Südtirol.

Die Etappenabschnitte sind so konzipiert, dass

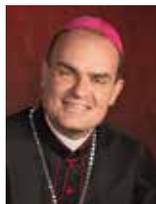
- › sie hinsichtlich ihrer Charakteristik und Länge sowie ihres Höhenprofils ähnlich attraktiv sind
- › sie auch für sich allein ein Erlebnis sind
- › sich Pilger aus einzelnen oder mehreren Etappen ihren persönlichen Pilgerweg zusammenstellen können
- › an vielen Stellen ein Einstieg in den Pilgerweg möglich ist
- › Asphaltstraßen, wenn irgend möglich, vermieden werden.

Da der Weg in neun Tagesetappen konditionell anspruchsvoll ist, liegt es im Ermessen des Pilgers, einen Ruhetag einzuplanen bzw. Etappenteilungen vorzunehmen (nicht möglich bei Etappe 2 und Etappe 4).

Den Wallfahrern ist jedes Wetter recht. Bei den alpinen Übergängen Markinkele, Villgrater Törl, Virger Törl und Berger Törl empfiehlt es sich, den Wetterbericht zu beachten und sich besonders im April/Mai und im September nach der Schneelage zu erkundigen.

	Bezeichnung	Länge (km)	Aufstieg (m)	Höchster Punkt (m)	Dauer (h)	Schwierigkeit
1	Lavant - St. Korbinian	19,7	989	1054	6	gering
2	St. Korbinian - Maria Luggau	19,2	1713	1877	7	mittel (teilw. ausgesetzt)
3	Maria Luggau - St. Oswald	25,3	1486	2218	7	mittel
4	St. Oswald - Innichen	24,2	824	1397	7	gering
5	Innichen - Kalkstein	14,5	1548	2545	7	mittel
6	Kalkstein - St. Jakob	20,4	1468	2510	8	anspruchsvoll
7	St. Jakob - Obermauern	20,2	1742	2615	8	anspruchsvoll
8	Obermauern - Kals	24,9	1562	2206	9	anspruchsvoll
9	Kals - Heiligenblut	22,5	1694	2651	8	anspruchsvoll
		190,9	13026		67	

Hoch und Heilig



Im Namen Gottes aufbrechen. So beginnt ein Weg des Glaubens. Eine heilsame Unterbrechung in unserer Zeit, die gefüllt ist mit „Noch und Noch und Eilig“. Das Gehen gehört in der jüdisch-christlichen Tradition zur Grundgrammatik des Glaubens. Abraham hat den Ruf Gottes gehört und ist aufgebrochen. Er hat Vertrautes zurückgelassen. Ähnlich bei der Berufung der Jünger: Auf das Wort Jesu hin sind sie aufgebrochen, um mit ihm unterwegs zu sein.

Unser Glaube wächst im Gehen, schrittweise. Pilgern ist diesbezüglich eine wunderbare Übung. Auf den Rhythmus des Körpers und der Seele achten, nicht hetzen und auch nicht nur absichtslos Spaziergehen. Wer sich auf den Weg des Glaubens begibt, hat ein Ziel vor Augen. Es sind Orte, die meist hoch oben liegen, aber in jedem Fall eine ganz besondere Heiligkeit ausstrahlen: Heiligenblut, Maria Luggau, Innichen, Obermauern, ...

Im Gehen wächst die Dankbarkeit für die vielen Erfahrungen des Lebens. Für das Einfache und Alltägliche. Nichts ist selbstverständlich. Wer pilgert, nimmt teil an einer Weggemeinschaft, die schon lange vor uns begonnen hat. Unzählige Menschen haben sich mit ihren Freuden, Anliegen und Sorgen auf den Weg gemacht. Wallfahren ist ein solidarischer Unterwegssein, ein geistliches Mittragen von jenen, die nicht nur „Hohes und Heiliges“ erleben.

Für dieses heilsame, bewusste und solidarische Gehen im Glauben erbitten wir allen den Segen Gottes!

† **Bischof Hermann Glettler**, Diözese Innsbruck
Diözesanadministrator Engelbert Guggenberger,
 Diözese Gurk-Klagenfurt

† **Bischof Ivo Muser**, Diözese Bozen-Brixen

Zugang Lienz – Lavant

Stimmungsvoller Zugangspunkt zum Bergpilgerweg „Hoch und Heilig“ ist das Franziskanerkloster in Lienz (Messe täglich um 8:00 Uhr). Wir gehen in östlicher Richtung an einigen Geschäften vorbei bis zum Autohaus „Niedertscheider“. Dort nehmen wir den Fußweg bis zum Zusammenfluss von Isel und Drau und folgen flussabwärts dem Weg bis zum Tristacher Steg. Hier machen wir einen Abstecher zum Kosakenfriedhof mit der 2015 errichteten orthodoxen Holzkapelle. Zurück am Uferweg wandern wir flussnahe durch einen Laubwald am Golfhotel und Golfplatz vorbei bis zur Lavanter Brücke und weiter der Beschilderung folgend auf den Lavanter Kirchbichl. Oben angekommen offenbart sich uns ein besonderer Ort mit der Marienwallfahrtskirche St. Ulrich, der oberen Kirche St. Peter und Paul, den Ausgrabungen aus römischer Zeit, der frühchristlichen Bischofskirche aus dem fünften Jahrhundert und einem herrlichen Blick auf das Drautal und die umgebende Bergwelt. Der barocke Hochaltar der Wallfahrtskirche zeigt Maria mit dem Kind aus dem 17. Jahrhundert, die Fresken stammen von den Lienzern Malern Thomas Valtiner und Johannes Waginger.

Ferienregion Lienz Dolomiten

Mühlgasse 11

9900 Lienz

Tel.: +43 (0) 50/212 400

lienz@osttirol.com

www.lienzerdolomiten.net

Pfarre Lavant:

Tel.: +43 (0) 664/451 9240



St. Ulrich in Lavant

Lavant – St. Korbinian

Wir beginnen den Pilgerweg „Hoch und Heilig“ bei der Wallfahrtskirche in Lavant auf dem Lavanter Kirchbichl. Von dort starten wir zur Filialkirche St. Peter und Paul und weiter zum Kreithof entlang Weg Nr. 11. Wir pilgern weiter zum idyllischen Tristacher See. Immer noch über den Weg Nr. 11 (Waldlehrpfad) wandern wir hinunter zur Kapelle am Ulrichsbichl und weiter in das Dörfchen Amlach, wo wir kurz in der Kirche zur Hl. Ottilie einkehren. In früherer Zeit war Amlach ein viel besuchter Wallfahrtsort bei Augenleiden. Draufwärts geht es weiter, bis wir auf Höhe der Waldschenke die Drau Richtung Leisach hinauf zur Pfarrkirche St. Michael queren. Über den Römerweg gelangen wir nach Burgfrieden, vorbei an der Lienzer Klause. Die Inschrift auf dem Gedenkstein erinnert an den Verteidigungskampf von 1809, wo die Tiroler Schützen die napoleonischen Truppen zum Abzug aus Lienz zwangen. Über den Römerweg erreichen wir die Ortschaft Thal. Von hier aus ist es nur noch ein kurzer Anstieg zu unserem Zielpunkt St. Korbinian auf einer Terrasse über dem Pustertal.

Etappe 1: Lavant – Kreithof – Tristacher See – Ulrichsbichl – Amlach – Leisach – Burgfrieden – Römerweg – St. Korbinian

Kondition: ★★★★★

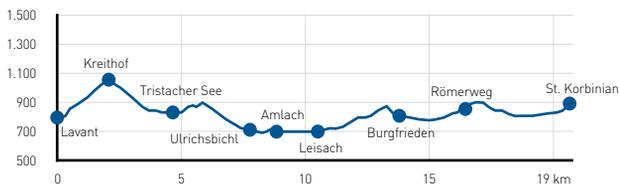
Technik: ★★★★★

Höhenmeter bergauf: 989 m

Streckenlänge: 19,7 km

Höchster Punkt: 1054 m

Gehzeit / Gesamt: 6:00 h



Entlang des Weges

Zur Einkehr entlang des Weges laden ein: die Kapelle in Ulrichsbichl, die Amlacher Kirche zur Hl. Ottilie und die Pfarrkirche St. Michael in Leisach mit den Altären von Josef Bachlechner.

St. Korbinian (Thal): gilt als eine der schönsten spätgotischen Kirchen Tirols mit einem Flügelaltar von Friedrich Pacher. Die Kirche ist meist verschlossen (auf der Homepage der Gemeinde Assling, www.assling.at finden Sie die Information, wo der Schlüssel für die Kirche auffindbar ist und mit wem eine Kirchenführung vereinbart werden kann).

Vitalpinum (Thal): ein Museum in Verbindung mit einem Schaugarten zum Thema Heilpflanzen und ätherische Öle.



Lavanter Kirchbichl



Lienzer Klause

Ferienregion Lienzer Dolomiten
Mühlgasse 11, 9900 Lienz
Tel.: +43 (0) 50 212 400
lienz@osttirol.com
www.lienzerdolomiten.net

Seelsorgestelle Thal:
Tel.: +43 (0)681/204 243 50



St. Korbinian

1. Tag: Das Lied der Geschöpfe

Wegstunde in Stille: zwischen Maria Lavant und Ulrichsbichl

Wenn wir selber still bleiben und auf alle Medien verzichten, kommt die Wahrnehmung unserer fünf Sinne zur vollen Entfaltung.

Vorerst nur schauen. Ungeteilt. Sonst nichts.

Dann nur hören, riechen, schmecken, tasten.

Wir haben auch innere Sinne. Mit ihnen können wir so etwas wie das innere Leuchten der Welt „sehen“ oder mit den Worten Eichendorffs das Lied „hören“, das in allen Dingen schläft.

Franz von Assisi nennt seinen Sonnengesang „Lied der Geschöpfe“ (GL 864). Er „schaut“ darin die geradezu familiäre Verbindung mit allen Geschöpfen und ihrem Schöpfer:

1. „Herr sei gelobt durch Bruder Sonne,
er ist der Tag, der leuchtet für und für.
Er ist dein Glanz und Ebenbild, o Herr.
2. Herr, sei gelobt durch unsre Schwester Mond,
und durch die Sterne, die du gebildet hast.
Sie sind so hell, so kostbar und so schön.
3. Herr sei gelobt durch unsren Bruder Wind,
durch Luft und Wolken und jeglich Wetter.
Dein Odem weht, dort wo es ihm gefällt.
4. Herr, sei gelobt durch Schwester Wasser,
sie ist gar nützlich, demutsvoll und keusch.
Sie löscht den Durst, wenn wir ermüdet sind.

6. Herr, sei gelobt durch Mutter Erde,
die uns ernährt, erhält und Früchte trägt,
die auch geschmückt durch Blumen und Gesträuch.

7. Herr, sei gelobt durch jene, die verzeihn,
und die ertragen Schwachheit, Leid und Qual.
Von dir, du Höchster, werden sie gekrönt.

8. Herr, sei gelobt durch unsren Bruder Tod,
dem kein Mensch lebend je entrinnen kann.
Der zweite Tod tut uns kein Leide an.

**Lobet und preiset den Herrn in Dankbarkeit
und dienet ihm mit großer Demut.**

In naturwissenschaftlicher Sprache kann man die Welt als eine unermessliche Vielzahl offener Kreisläufe begreifen, die miteinander in Beziehung stehen: der Kreislauf des Wassers, der Sonne, der Nahrung, ... Es liegt nahe, dass das Universum auch in seiner Gesamtheit offen ist auf ein Geheimnis, das es übersteigt, umfängt und trägt; das selbst wieder in unermesslicher Verbindung mit allen Kreisläufen und Wesen steht (vgl. die Enzyklika „Laudato si“ von Papst Franziskus).

Übung:

- › Pilgern mit offenen Sinnen: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten.
- › Dabei alles innerlich verspüren, danken für ...
- › Den Sonnengesang persönlich weiter entfalten.



Maria Luggau

St. Korbinian – Maria Luggau

Wir verlassen Thal Richtung Süden, queren die Drau beim Sägewerk und folgen gleich hinter dem Sägewerk einem Steig in Richtung Schwarzboden. Weiter einem Forstweg in östliche Richtung folgend nehmen wir schon bald die Abzweigung in Richtung Kofelpass (Nr. 212, 213). Nach etwa einer Stunde Anstieg durch lichten Föhrenwald erreichen wir unseren ersten Rastpunkt beim Dapra-Kreuz. Anschließend geht es entlang der Schlucht des Leisacher Almbaches taleinwärts bis zur Abzweigung hinauf zum Kofelpass. Das letzte Stück des Anstiegs führt über Geröll und gesicherte Steige, dann ist die landschaftlich reizvolle Hochebene der Leisacher Alm erreicht. Der höchste Punkt, der Kofelpass auf 1.877 Metern, bietet einen idealen Aussichts- und Rastpunkt, ehe es über einen langgezogenen breiten Forstweg bergab Richtung Lateralm geht, wir den Eggenbach überqueren und über den Weg Nr. 27, 212 in Richtung Guggenberg wandern. Durch eine besonders ursprünglich erhaltene, bergbäuerliche Kulturlandschaft, in die sich die vor einigen Jahren errichtete Annakapelle am Wegrand harmonisch einfügt, gelangen wir zu unserem Zielpunkt, der Basilika in Maria Luggau.

Entlang des Weges

Kapelle St. Anna am Guggenberg:

Sie liegt direkt am Weg und lädt zu stiller Einkehr (der Altar stammt von Helmut Millonig) ein.

Servitenkloster Maria Luggau:

Die beliebte Wallfahrtsbasilika „zur schmerzhaften Gottesmutter“ geht auf eine Traumvision zurück und wurde 1513 eingeweiht. Sie ist mit einem Servitenkloster verbunden, das auch ein Exerzitien-, Bildungs- und Gästehaus umfasst.

Näheres unter: www.maria-luggau.at/klosterurlaub.maria-luggau.at



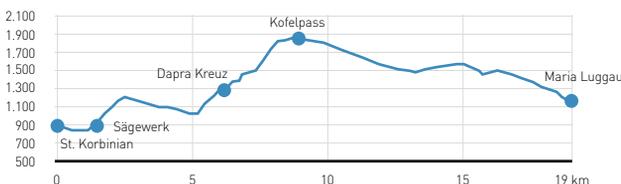
Maria Luggau

Nach Maria Luggau führen pro Jahr circa 60 organisierte Wallfahrten aus Kärnten, Slowenien, Italien und Osttirol. Die meisten Osttiroler Wallfahrer kommen über den Kofelpass, der Teil dieses Pilgerweges ist.

Etappe 2: St. Korbinian – Dapra-Kreuz – Kofelpass – Maria Luggau

Kondition: ★★★★★ Technik: ★★★★★

Höhenmeter bergauf: 1713 m Streckenlänge: 19,2 km
Höchster Punkt: 1877 m Gezeit / Gesamt: 7:00 h



Tourismusverband Lesachtal

Liesing 29, 9653 Liesing
Tel.: +43 (0) 4716/242 12
info@lesachtal.com
www.lesachtal.com
oder www.maria-luggau.at

Servitenkloster Maria Luggau:

Tel.: +43 (0) 47 16/601



Heuwiese Maria Luggau



Prozession Maria Luggau

2. Tag: Der Sehnsucht auf der Spur

Stunde in Stille: nach Thal oder ab Schwarzboden

Sehnsucht

**Alles beginnt mit der Sehnsucht,
immer ist im Herzen Raum für mehr,
für Schöneres, für Größeres ...**

Das sind die Anfangszeilen eines Gedichts von Nelly Sachs, einer Dichterin jüdischen Glaubens, die durch rechtzeitige Flucht aus Deutschland nach Schweden den Holocaust überleben konnte.



Turm der Wallfahrtskirche Maria Luggau

Übung:

- › Am zweiten Tag des Pilgerweges ist es gut, in mich hineinzuhorchen, was ich ersehne, was mich zu diesem Unternehmen hat aufbrechen lassen. Ich lasse meine wichtigsten Wünsche in mir aufsteigen – wie aus feuchter Erde im Licht der Sonne morgens Dampf aufsteigt – gebe ihnen in mir Raum, gebe ihnen einen Namen.
- › Welche Wünsche haben sich in meinem Leben bereits erfüllt?
- › Ich vertraue erfüllte und unerfüllte Sehnsucht in einem inneren Dialog jemandem an: mir selbst, einem vertrauten Menschen oder Gott.
- › Ich lese das Gedicht von Nelly Sachs zu Ende.

**Das ist des Menschen Größe und Not:
Sehnsucht nach Stille,
nach Freundschaft und Liebe.
Und wo Sehnsucht sich erfüllt,
dort bricht sie noch stärker auf.
Fing nicht auch Deine Menschwerdung, Gott,
mit dieser Sehnsucht nach dem Menschen an?
So lass nun unsere Sehnsucht damit anfangen,
dich zu suchen,
und lass sie damit enden,
dich gefunden zu haben.**

Nelly Sachs



Maria Luggau – St. Oswald

Von Maria Luggau folgen wir zunächst der Loipe (alternativ der Bundesstraße), dann dem Grenzlandweg Richtung Kartitscher Sattel und durchqueren die bekannte und einzigartige Kulturlandschaft der Obertilliacher Felder mit ihren zahlreichen Heuhütten, ehe wir die dem Hl. Ulrich und dem Pilgerpatron und Apostel Jakobus geweihte Pfarrkirche im denkmalgeschützten Ortskern von Obertilliach erreichen. Am nördlichen Ortsende folgen wir dem Güterweg, der bei der „Mauer“ (knapp oberhalb des ersten Schlepplifts) links in Richtung Gripp (Nr. 47) weiterleitet. Schon bald zweigt von diesem ein schattiger, zum Teil etwas steiler Steig ab, der den Güterweg öfters quert. An der Waldgrenze am Gripp steht eine kleine private Berghütte mit herrlichem Ausblick. Von hier aus leitet der Weg über die nun baumfreie südwestseitige Bergflanke weiter bis zur Weggabelung an einem Biotop. Hier folgen wir nun einem schmalen, fast ebenen Steig, der uns in Richtung Westen in Richtung Pfannegg leitet und schließlich in den Gaitaler Höhenweg mündet. Abgeschiedenheit, Ruhe und

Etappe 3: Maria Luggau – Obertilliach – Dorfberg – St. Oswald

Kondition: ★★★★★

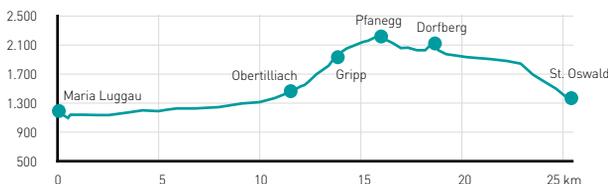
Technik: ★★★★★

Höhenmeter bergauf: 1486 m

Streckenlänge: 25,3 km

Höchster Punkt: 2218 m

Gezeit / Gesamt: 7:00 h



St. Ulrich in Obertilliach

ein herrlicher Panoramablick lassen die Mühen des Anstiegs rasch vergessen. Über den Dorfberg (2.113 Meter) geht es sonnenbeschienen und in aussichtsreicher Lage bis nach St. Oswald, unserem Zielpunkt.

Entlang des Weges

St. Nikolaus (Obertilliach): Charakteristisch für diesen Wegabschnitt ist die Vielzahl kleiner Heustadel in den Feldern. Mittendrin steht das kleine Kirchlein mit Fresken von Simon von Taisten, das nur einen kleinen Sprung von der Wegroute entfernt ist. Auch wenn es meistens versperrt ist, bietet es doch einen Rastmöglichkeit in besonderem Ambiente.

Ortskern Obertilliach: In den engen Dorfgassen des denkmalgeschützten Ortskerns lohnt sich neben der Pfarrkirche St. Ulrich auch ein Blick auf das Bauernhaus Wastinger. In diesem „Bergsteigerdorf“ dreht Österreichs einziger noch aktiver Nachtwächter zweimal die Woche (dienstags und freitags) zu nächtlicher Stunde seine Runde.

Kirche St. Oswald: Im Inneren der gotischen Kirche aus dem 14. Jahrhundert finden sich interessante Fresken. Eindrucksvoll ist auch eine Madonna im Rosenkranz, die vom Gewölbe herabhängt. An der Außenwand der Kirche befindet sich ein Auferstehungsfresko und an der Emporenbrüstung ein Kreuzweg von Oswald Kollreider [1960]. Die Familie des bekannten Osttiroler Künstlers versieht hier seit Jahrhunderten den Mesnerdienst.

Tourismusinformation Kartitsch

Kartitsch 80, 9941 Kartitsch

Tel.: +43 (0) 50/212 350

kartitsch@osttirol.com

www.hochpustertal.com

Pfarrkirche Kartitsch:

Tel.: +43 (0) 4848/5255



St. Oswald, Kartitsch



Pilgergruppe in St. Oswald

Abstecher

Friedensweg am Karnischen Kamm: Dieser 156 Kilometer lange Höhenweg zwischen Sillian und Arnoldstein führt den Karnischen Kamm entlang vorbei an Schützengräben und Resten ehemaliger Stellungen. Die eindrucksvolle Wanderung durch das ehemalige Kriegsgebiet an der Grenze zwischen Österreich und Italien mahnt heute zum Frieden.

3. Tag: Neugier aus der Distanz

Stunde in Stille: zwischen Maria Luggau und Obertilliach
In jeder Beziehung gibt es Nähe und Distanz, Anziehung und Widerstände. Auch im Blick auf Jesus und das Geheimnis, das wir Gott nennen.

In Jericho ... wohnte ein Mann namens Zachäus. Er war der oberste Zöllpächter und war sehr reich. Er wollte gern sehen, wer dieser Jesus sei, doch die Menschenmenge versperrte ihm die Sicht, denn er war klein. Darum ... stieg er auf einen Maulbeerfeigenbaum ... Als Jesus an die Stelle kam, schaute er hinauf und sagte zu ihm: „Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein.“ Da stieg er schnell herunter und nahm Jesus freudig bei sich auf ... Zachäus

... wandte sich an den Herrn und sagte: „Herr, die Hälfte meines Vermögens will ich den Armen geben, und wenn ich von jemandem zu viel gefordert habe, gebe ich ihm das Vierfache zurück. Da sagte Jesus zu ihm: „Heute ist diesem Haus das Heil geschenkt worden ... Denn der Menschensohn ist gekommen, um zu suchen und zu retten, was verloren ist.“

Lk 19,1-10

Jesus interessiert der distanziert neugierige Zachäus mehr als die Menschen in seiner Nähe. Ihn ruft er mit Namen und will in sein von Leuten gemiedenes Haus kommen.

Auch bei mir interessiert Jesus meine neugierige Distanz zum Glauben. Er will bei mir zu Gast sein auch in meinem Widerstand und Zweifeln.

Übung:

- › Ich versuche, die Rolle von Zachäus einzunehmen und zu durchleben.
- › Was lässt mich auf Distanz zum Glauben gehen? Was zieht mich an? Welche Fragen möchte ich Gott stellen?
- › Wie geht es mir bei der Vorstellung, dass Gott mich beim Namen ruft?

Etappe 4



St. Oswald – St. Leonhard – Kartitsch/Hollbruck
– Sillian – Arnbach – Winnebach – Innichen



St. Magdalena Kirche, Vierschach

weiter zur Häusergruppe Patzlein. Dort biegen wir links zum Herrensteigl ab, das uns nach Vierschach führt. Nach der Unterführung überqueren wir die Brücke und gehen rechts der Drau entlang und gelangen in den oberen Teil des kleinen Ortes. Von dort folgen wir dem alten Radweg bzw. Talwanderweg über die Felder bis nach Innichen, den romanischen Turm des Stiftes stets vor Augen.

Entlang des Weges

Hollbruck (Kartitsch): Die reich ausgestattete Wallfahrtskirche Maria Hilf in Hollbruck stammt aus dem 17. Jahrhundert und lädt zu Rast und Besichtigung ein. Die Maria Hilf-Statue aus Ton ist 13 Zentimeter groß und in eine Monstranz gefasst.

Pfarrkirche Sillian und Pfarrkirche Winnebach: Die beiden imposanten Gotteshäuser laden unterwegs zu Stille und Einkehr ein.

Stiftskirche Innichen: 769 wurde von Herzog Tassilo als Stützpunkt für die Missionierung der Slawen in Innichen ein Benediktinerkloster gegründet, welches im 12. Jahrhundert in ein Kollegiatkapitel umgewandelt wurde. Aus dieser Zeit stammt auch die heutige Stiftskirche zum Hl. Candidus und Korbinian. Die Stiftskirche mit ihrem imposanten Kuppelfresko (1280), der Krypta und der berührenden Kreuzigungsgruppe aus dem 13. Jhd. gilt als bedeutendstes romanisches Bauwerk in Tirol und ist sehr zu empfehlen! (Die Kreuzgruppe war während des I. Weltkrieges in Lienz untergebracht, da Innichen nahe an der Front war). Angeschlossen ist ein ebenfalls sehr empfehlenswertes Stiftsmuseum, das von Juni bis Oktober geöffnet ist.

Tourismusverein Innichen
Pflegerplatz 1, I-39038 Innichen (BZ)
Tel. +39 0474/913149
info@innichen.it
www.innichen.it

Pfarr Innichen:
Tel.: +39 0474/913 164

St. Oswald – Innichen

Von St. Oswald beginnend führt die Etappe zunächst über einen Wiesenweg nach Kartitsch, wo die Pfarrkirche St. Leonhard zu finden ist. Von dort nach der Querung der Bundesstraße geht es weiter in Richtung Kanter/Schuster. Von dort aus erreichen wir über die Hollbrucker Landesstraße die Wallfahrtskirche Hollbruck. Nach Rast und Besuch der reich ausgestatteten barocken Kirche geht es über die Wege Nr. 14 und 467 hinunter ins Pustertal nach Rabland, von dort immer ortographisch rechts der Drau, vorbei an der Schmetterlingswiese in Richtung Sillian. Im Ortsgebiet von Sillian führt uns der Weg hinauf zur Pfarrkirche Maria Himmelfahrt. Die Hälfte des Weges ist geschafft.

Der zweite Teil des Weges führt uns von der Pfarrkirche bergwärts zur Kops gute. Wir folgen dem Weg 1 in Richtung Arnbach. Am Drauradweg überqueren wir die Brücke auf die Südseite der Drau und pilgern rechtsufrig der Drau am Uferbegleitweg, der Beschilderung folgend, nach Winnebach. Wir gehen hinauf zur Kirche und

Etappe 4: St. Oswald – St. Leonhard – Kartitsch/Hollbruck – Sillian – Arnbach – Winnebach – Innichen

Kondition: ★★ ★ ★ ★ Technik: ★★ ★ ★ ★

Höhenmeter bergauf: 824 m Streckenlänge: 24,2 km

Höchster Punkt: 1397 m Gehzeit / Gesamt: 7:00 h





Innichen



Dolomiten, Innichen

Abstecher

DoloMythos (Innichen): Ganz in der Nähe von Innichen erheben sich die Sextener Dolomiten mit den berühmten Drei Zinnen. Das Museum bietet Informationen zum Welt-Naturerbe Dolomiten und ist ganzjährig geöffnet.

4. Tag: Der Liebe vertrauen

Stunde in Stille: Zwischen Hollbruck und Sillian

Im Alten und Neuen Testament leidet nicht nur der Mensch am verborgenen Geheimnis und Wirken Gottes. Die Propheten und Jesus klagen über die Blindheit und Taubheit von uns Menschen: „Sie haben Augen und sehen nicht, Ohren und hören nicht.“ Obwohl Gott sein Wesen eröffnet und sein Wirken zeigt:

So spricht der Herr, der dich geschaffen hat... :

Fürchte dich nicht, denn ich habe dich befreit, ich habe dich beim Namen gerufen, du gehörst mir.

Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist und weil ich dich liebe ...

Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir...

Denn jeden, der nach meinem Namen benannt ist, habe ich zu meiner Freude und Ehre geschaffen, geformt und gemacht.

Jes 43,1-7

Im Neuen Testament bringt der erste Johannesbrief es auf den Punkt, was das Leben und die Botschaft Jesu Christi gezeigt haben:

Gott ist die Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott bleibt in ihm. Wir haben die Liebe erkannt, die Gott zu uns hat, und sie glaubend angenommen.

1 Joh 4,16

Übung:

- › Bei welchen Ereignissen meines Lebens und durch welche Personen habe ich etwas von der Gegenwart, Hilfe und Liebe Gottes erfahren?
- › Wie leicht fällt es mir, die Liebe von Menschen und von Gott zu erkennen, ihr zu vertrauen, sie anzunehmen und zu ihr zu stehen? Was hindert mich daran?
- › Wie weit deckt sich mein persönlicher Glaube mit dem (m)einer Glaubensgemeinschaft? Stärkt er meine Identität und meine Achtung der Würde jedes Menschen?
- › Möchte ich Gott bitten, seine Liebe besser zu erkennen, ihr mehr zu vertrauen und aus der Botschaft des Evangeliums zu leben?



Blick auf Innichen

an schönen Tagen die Fernsicht. Beim Abstieg folgen wir den Wegen Nr. 5 und 5A in Richtung Alfenalm und weiter zu unserem Etappenziel, der Kirche Maria Schnee in Kalkstein.

Innichen – Kalkstein

Von der Stiftskirche Innichen aufbrechend verlassen wir den Ort in Richtung Nordosten zum Innichberg, unterqueren Bahn und Straße, nehmen die Bergstraße Richtung Gadenhof/Raner, von der wir gleich in der ersten Kehre auf den Wanderweg Nr. 3 / Stauderhof abzweigen. Kurz vor dem Stauderhof gelangt man auf die asphaltierte Innichbergstraße, biegt links ab und folgt dieser bis zum Mehlhof, welcher gleichzeitig einen wunderschönen Blick zu den Drei Zinnen eröffnet. Am Mehlhof geht es steil bergauf über den Weg Nr. 3 zum Bodeneck und hinunter ins Silvestertal, wo wir bei der Silvesterkapelle mit ihren schönen Fresken Rast einlegen.

Für den weiteren Aufstieg nehmen wir den Steig Nr. 3, 14 Richtung Strickberg, der immer wieder eine alte parallel verlaufene Militärstraße schneidet. Ein herrlicher Aus- und Rundumblick belohnt die Mühen des Aufstiegs auf das Marchkinkele, mit 2.545 Metern der höchste Punkt der Etappe. Bis ins Tiroler Gailtal, zu den Dolomiten, zum Spitzkofel, dem Kronplatz und den Zillertaler Alpen reicht

Etappe 5: Innichen – Silvesterkapelle – Marchkinkele – Kalkstein

Kondition: ★★★★★ Technik: ★★★★★

Höhenmeter bergauf: 1548 m Streckenlänge: 14,5 km
Höchster Punkt: 2545 m Gehzeit / Gesamt: 7:00 h



Entlang des Weges

Silvesterkapelle (vor der Silvesteralm): Die Kapelle enthält Fresken der Brixner Malschule 1450 bis 1460, wahrscheinlich vom Meister von Klerant. Die Kapelle ist von Mitte Juni bis Ende September geöffnet.

Je nach Lage der Unterkunft in Innichen können auch andere Wanderwege/-routen in Richtung Silvesterkapelle sinnvoll sein (Wanderkarte konsultieren). Anfang September findet hier immer ein großer Bittgang von Toblach aus statt.

Gebirgslandschaft: Diese Etappe ist besonders reich an schönen Aussichten. Beim Aufstieg zum Marchkinkele, mit seinem Friedenskreuz am Frontverlauf des Ersten Weltkrieges, bietet sich ein einmaliger Blick auf die Gebirgslandschaft der Sextener Dolomiten und über weite Teile Süd- und Osttirols.

Wallfahrtskirche Maria Schnee und Haus Betanien

(Kalkstein/Innervillgraten): Am Talchluss liegt das Kirchlein Maria Schnee, dem das Haus Betanien der Kalasantiner-Gemeinschaft angeschlossen ist. Dieses gastfreundliche spirituelle Zentrum ist eine ideale Möglichkeit für Menschen, die ein paar Tage Stille und Gebet in eindrucksvoller Berglandschaft suchen (Kontakt: +43 (0) 676/873 078 06).

Tourismusinformation Innervillgraten

Gasse 78, 9932 Innervillgraten
Tel.: +43 (0) 50/212 340
innervillgraten@osttirol.com
www.hochpustertal.com

Pfarrre Innervillgraten:

Tel.: +43 (0) 4843/5306



Kalkstein



5. Tag: Mein „Rucksack“

Stunde in Stille: zwischen Innichen und St. Silvester

„Hätte ich doch weniger eingepackt!“ Wer hat sich das unter der Last seines Rucksackes nicht schon gedacht. Um wie viel besser ist man mit leichtem Gepäck unterwegs. Das Einfache genießen: das Wasser, das Brot, den Apfel. Selig die Einfachen!

Erlittene Kränkungen sind wie ein schwerer Stein im „Lebensrucksack“. Es kann guttun, diese noch einmal „weh tun zu lassen“, sie sich unter Tränen, mit Wut oder Resignation immer wieder von der Seele zu reden. Und schließlich auch Gott um seinen Trost und um die Kraft des Annehmens zu bitten. Beim Verlust eines wichtigen Menschen und bei Einsamkeit können dieselben Schritte Hilfe in der Trauer sein.

Manche Bitterkeit über ein erlittenes Unrecht kann man lange Zeit jemandem „nach-tragen“. Das aber ist wie ein schwerer Stein im eigenen Lebensrucksack. Ein Schritt zur Entlastung ist es schon, wenn man sagen kann: „Ich will diesem Menschen vergeben können. Ich bitte um die Kraft dazu!“

Manche sind sich auch schon ihre Last von der Seele gegangen: Es hilft, diese über die Fußsohlen Schritt für Schritt an die Erde, an den tragenden Grund abzugeben.

Anderen hilft die Einladung des Petrusbriefes: Wirf deine Sorgen auf den Herrn!

Übung:

- › Von welchem Ballast meines Lebens will ich mich befreien?
- › Welche Last möchte ich heute ein Stück anvertrauen und abgeben: Ich packe mir dazu einen Stein in den Rucksack und lege ihn zum Beispiel beim Kreuz am Marchkinkele vor Gott ab.
- › Die Bitten des „Vater Unser“ langsam als Befreiungsgebet wiederholen.



Maria Schnee, Kalkstein



Kalkstein – St. Jakob i. D.

Von der Kirche Maria Hilf Schnee brechen wir auf, durchqueren den Weiler Kalkstein und nehmen am nordwestlichen Ortseende den Peststeig (Nr. 6a) in Richtung „Wegelate Säge“. Der Steig führt stellenweise ohne Hinweisschilder über Wiesen talwärts, ehe er auf die Asphaltstraße trifft. Nach

einer kurzen Rast bei der „Wegelate Säge“ folgen wir kurz dem Straßenverlauf, biegen dann aber links auf den Weg Nr. 2 „Wanderweg Unterstaller Alm“ ab. Schon nach 100 Metern stoßen wir auf das sehenswerte Naturdenkmal, den Sinkensee, den wir auf einem eingezäunten Weg umwandern. Anschließend folgen wir weiter auf der Schattseite dem Weg Nr. 2 zur Unterstaller Alm, die zur Rast einlädt.

Frisch gestärkt beginnen wir den Anstieg links über den Weg Nr. 15, 328 Richtung Pfannspitze. Unterhalb des Gipfels überschreiten wir das Villgrater Törl (2.510 Meter) und legen inmitten einer imposanten Bergkulisse erneut



Kalkstein

eine kurze Rast ein. Über den Steig Nr. 328 steigen wir hinunter zur Hinteren-Stalle-Alm und wandern, nun auf einer Forststraße, weiter zur bewirtschafteten Alpe Stalle. Nun folgt, parallel zum Stallebach mit seinem imposanten Wasserfall, der finale Abstieg ins Defereggental, wo wir in der kleinen Ortschaft Rinderschinken den Talboden betreten und über einen kurzen Abstecher taleinwärts die Wallfahrtskapelle Maria Hilf erreichen. Von hier aus geht es fast mühelos über ebene Talwanderwege (Nr. 74, 706 und den Wassererlebnisweg) zu unserem Tagesziel, der Pfarrkirche St. Jakob.

Entlang des Weges

„Wegelate Säge“: Das einzige noch mit Wasserkraft betriebene Venezianer Sägewerk ist ein echtes Unikat. Durch die Initiative des Villgrater Heimatpflegevereins konnte dieses Industriedenkmal erhalten und renoviert werden. Unmittelbar daneben befindet sich eine intakte Lodenwalke.

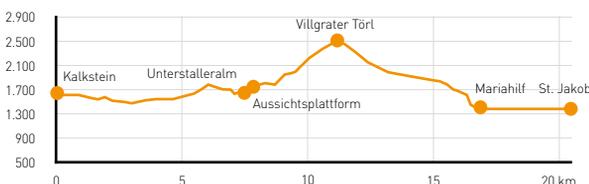
Sinkensee: Das von den Villgratern „s Sinkerseabl“ genannte Naturdenkmal ist ein Feuchtgebiet, das von traditionellen Holzzäunen inmitten eines Almweidegebiets geschützt wird. Schautafeln geben zusätzliche Auskunft.

Almdörfer: Das Villgratental ist gekennzeichnet durch eine Vielzahl an Almen und ganzen Almdörfern. Unser Weg führt an der Unterstaller Alm vorbei, die nach der Oberstaller Alm das größte Alm-Ensemble im Tal ist.

Etappe 6: Kalkstein – Unterstaller Alm – Villgrater Törl – Maria Hilf – St. Jakob i. D.

Kondition: ★★★★★ Technik: ★★★★★

Höhenmeter bergauf: 1468 m Streckenlänge: 20,4 km
Höchster Punkt: 2510 m Gehzeit / Gesamt: 8:00 h



Tourismusinfo St. Jakob
Unterrotte 44
9963 - St. Jakob i. D.
Tel.: +43 (0)50 212 600
defereggental@osttirol.com
www.defereggental.org

Pfarr St. Jakob:
Tel.: +43 (0) 4873/5213



Mariahilf-Kapelle in Maria Hilf/St. Jakob i. D.: Die 1841 erweiterte Maria Hilf-Kapelle enthält vier Glasmalereifenster mit der Darstellung der Marienstatuen von Lavant, Maria Luggau, Kalkstein und Obermauern. Das Maria Hilf-Bild des Altars ist eine Kopie des Gnadenbildes im Innsbrucker Dom, das vom evangelischen Maler Lucas Cranach stammt. Seit 2017 ist hier auch ein Kreuzweg von Othmar Trost zu sehen.

Von hier bis St. Jakob kann man dem beeindruckenden Wassererlebnisweg mit 31 Stationen folgen.

6. Tag: Für wen gehst du?

Stunde in Stille:

zwischen „Wegelate Säge“ und Unterstaller Alm

Eine chassidische Erzählung:

In der Stadt, wo Rabbi Naftali lebte, pflegten die Reichen, deren Häuser einsam oder am Stadtrand lagen, Männer anzustellen, die nachts über ihren Besitz wachen sollten. Als Rabbi Naftali eines Abends spät spazieren ging, begegnete er solch einem Wächter, der auf und nieder ging. „Für wen gehst du?“, fragte er ihn. Der gab Bescheid, fügte aber dann die Gegenfrage daran: „Und du, Rabbi, für wen gehst du?“

Das Wort traf diesen wie ein Pfeil: „Noch gehe ich für niemanden“, brachte er nur mühsam hervor. Dann



Stadtner Mühle, St. Jakob

schritten beide langsam schweigend nebeneinander. Schließlich fragte der Rabbi den Wächter: „Wärest du bereit, mein Diener zu werden?“ „Das will ich gerne tun“, antwortete der Wächter, „aber was habe ich zu tun?“ „Mich zu erinnern“, sagte der Rabbi, „an die Frage, für wen ich gehe.“

Auch einer jungen Albanerin stellte sich diese Frage. Sie war nach Indien in einen Orden gegangen. Dort war sie Erzieherin für Töchter wohlhabender Familien. Eines Tages hörte sie in sich: „Mich dürstet.“ Was soll das? Wer spricht da? Sie hörte die Stimme eines anderen. – Nach und nach wurde ihr klar, dass „Mich dürstet“ die Worte Jesu am Kreuz sind, dass er sie zu ihr spricht. Er hat Durst in den notleidenden Menschen und danach, dass sie ihm in ihnen zu trinken gebe. Das war der Beginn des Weges von Mutter Theresa.

Übung:

- › Für wen und für was gehe ich? Für mich? Für meine Familie? Meine Arbeit? Für ...? Für Gott?
- › Wozu spüre ich einen Ruf, eine Berufung? Wo höre ich: Mich dürstet?



Obermauern

St. Jakob i. D. – Obermauern

Bei der Kirche in St. Jakob starten wir über die Wege Nr. 314, 315 hinauf zum entlegenen Weiter Tögisch und weiter auf den Tögischer Berg. Der Weg quert die weitläufigen, blumenreichen alpinen Rasen, die die Deferegger Bauern früher als Bergmäher bewirtschafteten. Immer höher schraubt sich der Weg. Am Gasser Hörndle vorbei erreicht er die hochalpine Zone und schließlich die idyllischen Gritzer Bergseen, die an warmen Sommertagen zum Schwimmen einladen.

Am Virger Törl ist der höchste Punkt erreicht und nach kurzem Verweilen beginnt der Abstieg zur Lasörlinghütte, die Rast und Verpflegung bietet. Wir befinden uns auf geschichtsträchtigen Boden. Schon in vorchristlicher Zeit suchten hier oben Menschen nach Erz und Einkommen. Weiter geht der Abstieg über Weg Nr. 315 ins klimatisch begünstigte Virgental, vorbei an der Stadleralm bis zum Parkplatz am Talausgang. Wir überqueren die Isel bei

Etappe 7: St. Jakob i. D. – Tögisch – Virger Törl – Lasörlinghütte – Gries – Obermauern

Kondition: ★★★★★★ Technik: ★★★★★★

Höhenmeter bergauf: 1742 m Streckenlänge: 20,2 km
Höchster Punkt: 2615 m Gehzeit / Gesamt: 8:00 h



Gries und meistern einen letzten kurzen Anstieg über den Weg Nr. 47 bis nach Obermauern zur Wallfahrtskirche Maria Schnee, unserem Etappenziel.

Entlang des Weges

Gritzer Seen (Übergang Defereggental/Virgental): In der Lasörlinggruppe finden sich die idyllischen, 2.504 Meter hoch gelegenen Bergseen.

Isel: Das Virgental ist das Ursprungsgebiet der Isel, einem der letzten naturbelassenen Gletscherflüsse der Ostalpen.

„Weg der Sinne“ (Virgen): ein Rundwanderweg entlang alter Hohlwege, Steinmauern und Hecken. Ein Kleinod!

Wallfahrtskirche Maria Schnee (Obermauern): Von weitem beeindruckt an der Fassade das Christophorus-Fresko aus dem 15. Jahrhundert. In der Kirche sticht besonders der farbenprächtige Freskenzyklus des Simon von Taisten aus dem 15. Jahrhundert hervor. Diese „biblia pauperum“ ist ein Bilderbuch des Glaubens.

An diesem Ort verbinden sich zwei Stationen unseres Pilgerweges, die durch das Gelöbnis des Opfer-Widders zur Zeit der Pest im 17. Jahrhundert miteinander verbunden sind. Die Geschichte mit dem Widder ist auf einer Bildtafel aus dem Jahr 1635 in der Kirche dargestellt. Bis 1920 wurde die Widder-Wallfahrt nach Lavant

Tourismusinformation Virgen

Virgental Straße 77
9972 Virgen
Tel.: +43 (0) 50/212 520
virgen@gostiroel.com
www.osttirol-nationalpark.at

Pfarrre Virgen:

Tel.: +43 (0) 4874/5208



Obermauern

durchgeführt. Seit damals führt sie am Samstag nach Ostern aus Virgen und Prägraten nach Obermauern.

Im Jahr 2008 hat eine Virgener Künstlergruppe (Leitung: Michael Lang) aus Bronze und Stein einen neuen Kreuzweg von Virgen nach Obermauern gestaltet und dabei Texte des verstorbenen Bischofs Reinhold Stecher verwendet.

Seit 2015 ist die Opferwider-Prozession als immaterielles Kulturerbe der UNESCO ausgezeichnet.

In Lavant ist – als Überrest dieser Tradition – die Segnung und Verlosung eines Opferwidders am Kirchtag geblieben (am zweiten Sonntag nach Ostern). Am Vorabend gehen seit 2015 Lavanter von Obermauern nach Lavant.

7. Tag: Der Weg des Samenkorns

Stunde in Stille: zwischen St. Jakob und den Gritzer Seen
Jesus erkennt in der Natur die Dynamik eines Lebens aus der Kraft Gottes:

Das Reich Gottes gleicht einem Senfkorn. Dieses ist das Kleinste von allen Samenkörnern ... Ist es aber gesät, dann geht es auf und wird größer als alle anderen Gewächse und treibt große Zweige, so dass in seinem Schatten die Vögel des Himmels nisten können.
Mk 4, 31-32

Jeder kleine Schritt in uns kann der Anfang einer kraftvollen neuen Wirklichkeit sein.

Dieses Vertrauen stößt in uns aber auf Widerstand:

Ich halte ein Samenkorn in der Hand.

Mein einziges Korn.

Sie sagen, ich soll das Korn in die Erde legen.

**Ich muss mein Korn schützen,
mein einziges Korn ...**

**Sie sagen, ich muss mein Korn riskieren,
mein einziges Korn.**

Aber ich habe nie Frühling erlebt.

Mein Geliebter sagt: Es gibt Frühling!

Ich lege mein Korn in die Erde. (Reiner Kunze)

Der Weg des Vertrauens braucht von uns den mutigen Sprung, in dem wir alte Sicherheiten loslassen.

Angesichts seiner Hinrichtung erkennt Jesus, dass nun das Leben nur durch seine leidvolle Hingabe gewonnen werden kann.

(Joh) Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es alleine. Wenn es aber in die Erde fällt und stirbt, bringt es reiche Frucht.

Übung:

- › Ein Samenkorn von einem Baumzapfen oder einer Pflanze suchen.
- › Im Blick darauf dankbar die Wachstumsschritte meines Lebens erkennen.
- › Was sind die nächsten Schritte, damit mein Leben Frucht bringt?
- › Mit dem hingebungsvollen Jesus beim Abendmahl oder am Kreuz darüber ins Gespräch kommen.



Obermauern



Nikolauskirche, Matrei

Obermauern – Kals

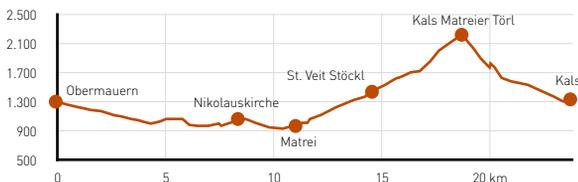
Ab Obermauern folgen wir dem Kreuzweg in Richtung Göriach und Virgen. Dieser romantische Feldweg, der den Wallfahrtsort Maria Schnee mit Virgen verbindet, gilt als der wohl am meisten begangene Wallfahrerweg Tirols. Weiter geht es über den „Weg der Sinne“ (Einstieg beim Virgener Schlepplift) durch die heckenreiche Virger Feldflur und entlang des Iselweges weiter bis zum Brückenübergang über die Isel unterhalb von Mitteldorf. Ab hier wandern wir am ortographisch rechten Ufer der Isel entlang über den Weg Nr. 91 in Richtung Ganz und von dort über einen Abstecher hinauf bis zur romanischen Kirche St. Nikolaus. Nach Besichtigung und Rast verlassen wir diesen kulturhistorisch bedeutenden Ort und erreichen über Bichl das Ortszentrum von Matrei. Wir durchqueren den Ort mit seinem großen „Lanndom“ St. Alban, buntern Proviand im regionalen „Talladen“ und beginnen den Anstieg vorerst entlang des Bretterwandbaches auf den

Klaunzer Berg über den Weg Nr. 515, wo wir auch beim St. Veit Stöckl vorbeikommen. Schließlich erreichen wir mit dem Kals-Matreier-Törl (2.207 Meter) den höchsten Punkt der Etappe. Das gleichnamige Schutzhaus am Passübergang bietet Rast, gute Verköstigung und einen herrlichen Ausblick auf die vielen umgebenden Dreitausender. Für den Abstieg nach Kals wählen wir den direkten, steileren Weg Nr. 502B zum Gasthof Tembler. Von hier aus führt unser Weg über die Dorferfelder zur Talstation der Gondelbahn und weiter bei Großdorf den Gehsteig entlang bis Unterburg. Hier passieren wir die bekannte, frei auf den Dorferfeldern stehende romanische Georgskirche. Nach der Brücke biegen wir rechts auf den Weg Nr. 31 und gehen orographisch links vom Bach bis zur unteren Ködnitz und erreichen über den Weg 39 direkt die Pfarrkirche St. Rupert.

Etappe 8: Obermauern – Nikolauskirche – Matrei – St. Veit Stöckl – Kals-Matreier-Törl – Kals

Kondition: ★★★★★ Technik: ★★★★★

Höhenmeter bergauf: 1562 m Streckenlänge: 24,9 km
Höchster Punkt: 2206 m Gehzeit / Gesamt: 9 h



Entlang des Weges

Nikolauskirche (Ganz/Matrei): Der einfache und gedrungene Bau der romanischen Kirche liegt auf der Schattseite des Matreier Talbeckens. Ihr Inneres enthält Fresken aus dem 13. Jahrhundert und ist von hoher kulturhistorische Bedeutung. (Die Kirche ist tagsüber geöffnet).

Nationalparkhaus (Matrei): Der Bergpilgerweg „Hoch & Heilig“ führt

Tourismusinformation Kals
Ködnitz 7
9981 Kals am Großglockner
Tel.: +43 (0) 50/212 540
kals@osttirol.com
www.kals.at

Pfarrkirche Kals am Großglockner:
Tel.: +43 (0) 4876/8227



Kals-Matreier-Törl-Haus

über weite Strecken durch den Nationalpark Hohe Tauern. Im Matreier Nationalparkhaus erfährt man allerlei Wissenswertes dazu.

Pfarrkirche St. Rupert (Kals): Die Gründung der Kirche ist mit einer Legende verbunden, die auf den Hl. Rupert zurückgeht: Die Kirche soll an dem Ort stehen, an dem der Stab aufgeprallt ist, den er – am Tauernhauptkamm stehend – nach unten geworfen hat.

St.-Georgs-Kirche (Kals): Das freistehende, romanische Kirchlein im Feld ist ein besonderer Blickfang.

8. Tag: Im Atem des Lebens

Stunde in Stille: nach Virgen ab Platz mit Mühlrad

Die Sprache zeigt die Verbindung des Atmens mit spiritueller Erfahrung: Im altindischen Sanskrit bedeutet „atman“ Lebenshauch/Atem/Seele. Im Hebräisch der Bibel heißt „ruah“ Wind/Atem/Gottes Geist.

Dieser Zusammenhang ist in Gen 2,7 der Bibel in einem poetischen Bild erfasst:

Gott, der Herr, formte den Menschen aus Erde vom Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.

In Joh 20,19-22 wird beschrieben:

Am Abend des ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht ... bei verschlossenen Türen beisammen waren, kam Jesu, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch! ... Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich auch euch! Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sprach zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist.



Marienstatue Pfarrkirche St. Rupert, Kals

Der Tod Jesu führte bei seinen Jüngern zum Ersticken ihrer Hoffnung. In der Begegnung mit dem Auferstandenen und in seinem Anhauchen werden sie wie neu geschaffen. Das (Auf-)Atmen der Seele in der Gegenwart Gottes nennen die Religionen „beten“ und „meditieren“.

Übung:

- › Mit dem Atmen beten: Das Verbrauchte und Unreine im Inneren benennen und mit der Luft immer wieder ausatmen.
- › Den Lebensatem, den Geist und die Liebe Gottes, ... , die Fülle, das Auferstehungsleben mit der Luft immer wieder einatmen.
- › In der Ruhephase des Atmens in seinen Frieden kommen.
- › Das „Jesusgebet“ der orthodoxen Christen einüben: beim Einatmen „Herr Jesus Christus“ und beim Ausatmen „Erbarme dich meiner“ sagen oder in einem anderen angemessenen Rhythmus einüben.



Foto: Nationalpark Hohe Tauern

Kals – Heiligenblut

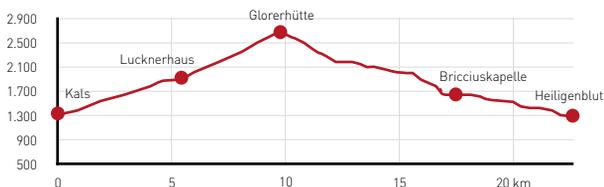
Wir starten unsere Pilgeretappe im Ortszentrum von Kals und wandern in östlicher Richtung über den Weg Nr. 702B bis zum Lucknerhaus, das zur Einkehr einlädt. Ab hier beginnt der Anstieg über den Weg Nr. 714 vorbei an der Schliederle-Alm bis zur Glorer Hütte am Berger Törl, einem auf 2.642m gelegenen hochalpinen Schutzhaus, das Quartier und Verpflegung bietet.

Nach einer Rast folgen wir weiter dem zunehmend flacher werdenden Weg Nr. 714 in Richtung Ochsnerhütte und zweigen dort rechts auf den Weg Nr. 702B in Richtung Leitertal ab. Nachdem wir die Trogalm am Ausgang des Leitertales erreicht haben, folgt nochmals ein etwas steilerer Abstieg in Richtung Leiterfall und Bricciuskapelle, wo wir eine Rast einlegen. Schautafeln informieren über den legendenumwobenen Ort und die Heilkraft des Wassers. Dem Heilwasserweg Briccius folgend durchwandern wir die Sattelalm und erreichen den Haritzersteig, der uns nach langer Pilgerschaft an unser Ziel, die Wallfahrtskirche von Heiligenblut, bringt.

Etappe 9: Kals – Lucknerhaus – Glorer Hütte – Bricciuskapelle – Heiligenblut

Kondition: ★★★★★ Technik: ★★★★★

Höhenmeter bergauf: 1694 m Streckenlänge: 22,5 km
Höchster Punkt: 2651 m Gehzeit / Gesamt: 8:00 h



Entlang des Weges

Bricciuskapelle: Die Bricciuskapelle ist ein kleines, fast schon unscheinbares, aber geschichtsträchtiges Kirchlein. Am Infopoint nahe der Kapelle kann man mehr über das Heilige Blut, dass der Kreuzfahrer Briccius bei sich trug, erfahren. Das Wasser aus dem Brunnen vor der Bricciuskapelle hilft, der Legende nach, bei regelmäßiger Anwendung gegen Augenleiden. Tatsache ist, dass es sich hierbei um ein qualitätsvolles, rechtsdrehend polarisiertes Wasser handelt.

Aussichtskanzel: Von der Bricciuskapelle talwärts erreichen Sie bald die Briccius-Sennerei Sattelalm. Eine urige Hütte, die zur Einkehr einlädt. Gleich in der Nähe befindet sich auch die Aussichtskanzel, welche hoch über einer steilen Felswand schwebt und einen atemberaubenden Blick auf den gegenüber liegenden Gössnitzwasserfall frei gibt, der in einem beeindruckendes Naturschauspiel 70m zu Tal stürzt. Ihr Ziel scheint in greifbarer Nähe, denn die Wallfahrtskirche von Heiligenblut kann man schon sehen.

St. Vinzenz (Heiligenblut): In der berühmten Wallfahrtskirche befindet sich an der linken Seite des Altarraums im sogenannten Sakramentshaus das Fläschchen mit dem „Heiligen Blut“ des dänischen Feldherren Briccius. Seine Legende wird in eindrucksvollen Bildern in der Kirche dargestellt. Sehenswert ist auch der gotische Hochaltar aus dem Jahr 1520 der Pacher-Schule.

Info- und Buchungcenter Heiligenblut am Großglockner
Hof 4, 9844 Heiligenblut am Großglockner
Tel.: +43 (0) 4824/2700-20
office@heiligenblut.at
www.heiligenblut.at

Pfarre Heiligenblut:
Tel.: +43 (0) 4824/2255



Schliederle Kirchl, Kals

Sowohl in Kals am Großglockner als auch in Heiligenblut sind am Friedhof eindrucksvolle Gedenkstätten der am Glockner verunglückten Bergsteiger mit Namen, Alter, Herkunft und Unfalltag eingerichtet.

9. Tag: Die Liebe hört niemals auf

Stunde in Stille: ab Ortsende Kals oder entlang des Leirbaches

Paulus schreibt in 1 Kor 13: **Ich zeige euch einen Weg, der alles übersteigt: ... Am größten ist die Liebe.**

Dass wir geliebt sind, ist eine Vor-Gabe Gottes. Unsere Auf-Gabe lautet mit Johannes 15,9: **Bleibt in meiner Liebe!**

Auch wenn dieses Lieben in uns verschüttet sein mag, es wartet als „Grundwasser“ in unserem Inneren.

Jesus sagt in Joh 7,37: **Wer Durst hat, komme zu mir.** In Joh 4,14: **Das Wasser, das ich geben werde, wird in jedem und jeder zur sprudelnden Quelle werden.** Paulus in Röm 5,5: **Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unseren Herzen durch den Heiligen Geist.**

Der Weg führt uns entlang von Bächen und Wasserfällen, die seit Jahrtausenden fließen: Ein Bild für die Zusage der unaufhörlich fließenden Liebe Gottes in uns und zwischen uns.

Heiligenblut erinnert mit der Legende des Briccius daran, dass Jesus in seiner unbedingten Liebe sich selber am Kreuz für alle Menschen hingegeben hat. Aus seinem geöffneten Herzen flossen Wasser und Blut, Zeichen für Taufe und Eucharistiefeyer.



Wallfahrtskirche Heiligenblut am Großglockner; Foto: Gemeinde Heiligenblut

Übung:

- › Den Auferstandenen mit der geöffneten Herzwunde betrachten, wahrnehmen, wie sehr er sich in Liebe um uns müht. Bitten um den Heiligen Geist und die Verwandlung unserer Wunden.
- › Sich von Jesus fragen lassen wie Petrus: „Liebst du mich?“ Liebst du mich auch in den Menschen um dich? Darf diese Liebe dir auch Mühe machen und weh tun?
- › Ist es Zeit, eine Entscheidung zu treffen oder zu erneuern, um in Liebe zu wachsen?

Ritual zum festlichen Ankommen in Heiligenblut:

Als Sammelpunkt eignet sich das Marterle des Himmlerhofes, etwa zehn Minuten vor dem Ziel bei der „Himmelsschleife“. Von dort empfiehlt es sich, (gemeinsam) in Stille mit Dank und Bitte bis zum Tor der Wallfahrtskirche, der Pfarrkirche St. Vinzenz, zu gehen. Zum Einziehen kann man einander die Hände reichen. Vor dem Altar kann mit einem persönlichen Gebet, dem Vater unser, eventuell mit einem Lied wie „Großer Gott wir loben dich“ (GL 380) und einem Segenszuspruch angekommen werden.

